Esercizio	Consumo calorico indicativo	Icona
Corsa	400	
Bicicletta	300	
Nuoto	500	
Jogging	300	
surf	500	
karate	300	
Sollevamento pesi	350	
Baseball	500	
Tennis	900	
Calcio	1200	
Pallacanestro	1200	
Sci	500	
Aerobica	300	
Skateboard	400	

IT

MADE IN CHINA

Importato e distribuito da :
GIOCHI PREZIOSI-DIVISIONE GIG
VIA VOLTURNO 3/12
50019 OSMANNORO
SESTO FIORENTINO - FIRENZE

Conservare la confezione e le istruzioni per futura referenza.

Visita il nostro sito www.gigworld.it
ATTENZIONE: Non adatto ai bambini di età inferiore a 36 mesi a causa delle parti troppo piccole e del conseguente rischio di ingestione o inalazione.

Attenzione: quando le pile sono esaurite smaltirle negli appositi contenitori.

© 2005 Gamze Ltd.
GAMZE™ is a registered trademark of Gamze Ltd.
All Rights Reserved
Made and Printed in China

BC029B-05C-M0

Dai 6 anni in su

GiG nel paese delle meraviglie

Art. NCR00514

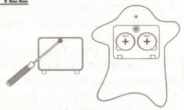
FITBOYZ

TROVA LA TUA FORMA MIGLIORE!

Manuale di istruzioni

INSTALLAZIONE/SOSTITUZIONE DELLE PILE

Per inserire le pile, rimuovere la vite del coperchio dell'apposito vano, ubicato sul retro del gioco. Inserire 2 pile tipo bottone AG13 incluse come mostrato nella figura.



AVVERTENZE

- Le pile devono essere sostituite da un adulto.
- Non adatto a bambini di età inferiore ai 36 mesi.
- Il prodotto può contenere componenti di piccole dimensioni.

PRECAUZIONI PER L'UTILIZZO DELLE PILE

- Non ricaricare le pile non ricaricabili.
- Rimuovere le pile ricaricabili dal giocattolo prima di ricaricarle.
- Le pile ricaricabili devono essere ricaricate esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- Non mescolare tipi diversi di pile o pile nuove e usate.
- Utilizzare esclusivamente pile dello stesso tipo o equivalenti.
- Inserire le pile rispettandone la polarità.
- Rimuovere le pile scariche dal giocattolo.
- Non provocare cortocircuiti tra i contatti delle pile.

INTRODUZIONE

Se stavi cercando un modo divertente per imparare ad alimentarti in maniera corretta e raggiungere il peso forma, hai acquistato il prodotto giusto.
A differenza dei giochi virtuali tradizionali, il tuo Fitboyz seguirà lo stile di vita che desidera. Quella che segue potrebbe essere una sua giornata tipica:

7.00	Prima colazione
8.00-11.00	Gioco
12.00	Pranzo
13.00-14.00	Gioco
15.00	Merenda
16.00-19.00	Gioco
19.00	Cena
20.00-21.00	TV
22.00	Spuntino prima di andare a letto

Spetta a te intervenire e fargli seguire uno stile di vita sano attraverso un'alimentazione corretta, pasti regolari e una giusta dose di esercizio fisico. Nel gioco si presuppone che il tuo FitBoyz segua lo stile di vita da te impostato per sette giorni. Un giorno della vita reale corrisponde a sette giorni nel mondo virtuale del tuo Fitboyz. Come noterai, i cambiamenti riguardanti il suo aspetto sono più rapidi e accentuati rispetto alla realtà.

CALCOLO DEL PESO:

- L'apporto calorico viene calcolato su base giornaliera (0.00~24.00).
- Il calcolo può essere riassunto come segue, attraverso indici ufficialmente riconosciuti:

Peso standard (SW) = altezza (m) x altezza (m) x 22

Calorie normalmente necessarie (NCN) = peso standard (SW) x 35

Apporto calorico giornaliero – NCN – Consumo calorico giornaliero = eccedenza (S)

- Se l'eccedenza (S) è positiva (ovvero S>0), significa che il tuo Fitboyz quel giorno ha assunto troppe calorie.
- Se l'eccedenza (S) è negativa (ovvero S<0), significa che il tuo Fitboyz quel giorno ha assunto una quantità insufficiente di calorie.
- L'eccesso di calorie si accumulerà sul corpo e il tuo Fitboyz ingrasserà.
- Il peso del tuo Fitboyz aumenterà di 1 kg ogni 7200 calorie in eccesso. Similmente, diminuirà di 1 kg ogni 7200 calorie in meno.
- Nelle presenti istruzioni si presuppone che l'altezza e il peso vengano misurati in metri e chilogrammi. In caso di altri sistemi di unità, quali ad esempio libbre e piedi, verrà applicata la stessa formula, previa conversione in chili e metri.

INDICE DELLA MASSA CORPOREA (BMI):

BMI = peso (kg) / (altezza (m) x altezza (m))

- Una volta stabilito il peso, l'indice della massa corporea (BMI) varierà in base al peso del tuo Fitboyz; questo a sua volta varierà a seconda dell'eccedenza di calorie accumulata.
- Se il BMI è inferiore a 20 , significa che il tuo Fitboyz è sottopeso.
- Se l'indice è compreso tra 20 e 25 , significa che il peso del tuo Fitboyz è nella media.
- Se l'indice arriva a 25~30 , significa che il tuo Fitboyz è in sovrappeso.
- Se l'indice è superiore a 30, si parla di obesità vera e propria .
- La silhouette visualizzata sullo schermo cambierà a seconda del BMI. Tale cambiamento avrà luogo a mezzanotte, ovvero quando l'unità effettua i calcoli.

INDICE DELLO STILE DI VITA (LSI):

Oltre al BMI, verrà misurato anche l'indice dello stile di vita, che consentirà di valutare lo stato di salute del tuo Fitboyz.

L'LSI verrà resettato sullo 0 ogni giorno a mezzanotte. L'unità memorizzerà l'LSI degli ultimi tre giorni (LSI_{-1}, LSI_{-2} e LSI_{-3}) insieme all'LSI del giorno (LSI_0)

- Se il risultato è negativo, significa che lo stile di vita del tuo Fitboyz è sbagliato.

- Se il risultato è compreso tra 0 e 5, lo stile di vita del tuo Fitboyz è normale.
- Se il risultato è compreso tra 6 e 10, , l'indice dello stile di vita del tuo Fitboyz è buono.
- Se il risultato è superiore a 11, lo stile di vita del tuo Fitboyz è ottimo.

INDICE DELLA FORZA FISICA (PSI):

L'indice della forza fisica (PSI) ti dice quanto è in forma il tuo Fitboyz:

- Se il PSI è negativo (PSI<0) , significa che il tuo Fitboyz è debole;
- Se il PSI è compreso tra 0 e 4 , significa che lo stato di salute del tuo Fitboyz è normale;
- Se il PSI è compreso tra 5 e 14 , significa che il tuo Fitboyz sta bene;
- Se il PSI è superiore a 14 , lo stato del tuo Fitboyz è eccellente. Il valore massimo registrabile è 20.

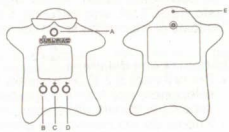
Il PSI varia a seconda dell'attività fisica svolta, in base alle seguenti regole:

- Il tuo FitBoyz perderà un punto del PSI se non svolge alcuna attività fisica per un giorno.
- Se brucia tra le 300 e le 600 Kcal al giorno attraverso l'attività fisica per tre giorni consecutivi, al suo PSI verrà aggiunto un punto;
- Se brucia tra le 600 e le 2000 Kcal al giorno per tre giorni consecutivi, al suo PSI verranno aggiunti più punti;
- Un esercizio fisico eccessivo può però essere dannoso. Il tuo Fitboyz perderà punti se brucerà oltre 2000 Kcal facendo esercizio fisico in un unico giorno o se si dedicherà ad attività fisiche più di cinque volte al giorno;

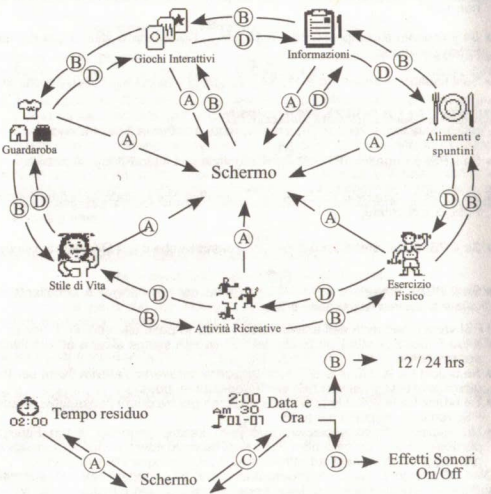
Oltre all'esercizio fisico, è essenziale che il tuo Fitboyz beva in quantità sufficiente. Ti consigliamo di fargli bere circa 8 bicchieri d'acqua al giorno, in modo che il suo PSI si attesti sui valori corretti.

DEFINIZIONE DEI TASTI

A- ESCI
B- SINISTRA
C- INVIO
D- DESTRA
E- RESET



Per il flusso di funzionamento di base tramite i tasti sopra definiti, fare riferimento al seguente diagramma.



AVVIO DEL GIOCO

Per accendere l'unità, tira la linguetta in plastica laterale oppure premi il tasto RESET sul retro dell'unità. Il tuo FitBoyz entrerà automaticamente nella modalità di impostazione del nome.

Impostazione del nome

- Premi il tasto B o D per scorrere le lettere dell'alfabeto. Premi il tasto C per selezionare una lettera e spostarti nello spazio successivo oppure premi il tasto A per tornare allo spazio precedente.
- Il nome del tuo Fitboyz può avere una lunghezza massima di 5 lettere.

- Confermando l'ultima lettera del nome del tuo Fitboyz, l'unità passerà automaticamente alla modalità di impostazione del peso.

Impostazione del peso

- Una volta entrata in modalità di impostazione del peso, premi il tasto B o D per selezionare i chilogrammi (K) o le libbre (P). Premi il tasto C per confermare la tua selezione.
- Premi il tasto B o D per impostare il peso utilizzando l'unità di misura selezionata (K o P), premi il tasto C per confermare e il tasto A per tornare indietro.
- Dopo avere confermato il peso scelto, l'unità passerà alla modalità di impostazione dell'altezza.

Impostazione dell'altezza

- Premi il tasto B o D per selezionare i metri (M) o i piedi (F). Premi il tasto C per confermare la tua selezione.
- Dopo avere confermato l'unità di misura, premi il tasto B o D per impostare l'altezza. Premi il tasto C per confermare e il tasto A per tornare indietro.
- Ti consigliamo di impostare per il tuo Fitboyz il tuo peso e la tua altezza, in modo da poter verificare il tuo comportamento alimentare e le tue abitudini fisiche nella vita reale.
- In alcuni casi estremi, tuttavia, se il tuo BMI è eccessivo e il tuo Fitboyz potrebbe in tal modo arrivare troppo presto alla fine del gioco, puoi utilizzare altri valori, ad esempio quelli che seguono,

Metri	Chilogrammi	Piedi	Libbre
1,0	23	3,3	50
1,2	33	3,9	73
1,4	45	4,6	99
1,6	59	5,2	130
1,8	75	5,9	165
2,0	92	6,5	202

I valori sopra suggeriti ti consentiranno di avere un BMI all'interno della media, compreso cioè tra 20 e 25. Ciò ti darà tempo sufficiente per goderti il gioco.

Impostazione della data e dell'ora

- Premi il tasto B o D per regolare ora e data; premi il tasto C per confermare e il tasto A per tornare indietro.
- L'ora e la data vengono regolate nella seguente sequenza: MESE <-> GIORNO <-> ORA <-> MINUTI
- È molto importante impostare in maniera corretta l'ora dell'unità dal momento che il tuo Fitboyz seguirà un effettivo programma giornaliero.

Attivazione/Disattivazione effetti sonori

Infine puoi scegliere se attivare gli effetti sonori (icona di sinistra) oppure disattivarli (icona di destra). Una volta che avrai confermato la tua scelta premendo il tasto C, il gioco avrà inizio.

FUNZIONI MENU

Come mostrato nel diagramma riportato sopra, le funzioni menu sono in tutto sette. Premi i tasti B e D per scorrere le diverse funzioni e premi il tasto C per effettuare una scelta. Puoi premere il tasto A in qualsiasi momento per uscire dalla schermata di selezione dei menu.

A- Informazioni
B- Alimenti e spuntini
C- Esercizio fisico
D- Attività ricreative
E- Stile di vita
F- Guardaroba
G- Giochi

INFORMAZIONI

Premi i tasti B e D per visualizzare i dati relativi all'attuale stato del tuo Fitboyz:

- Nome
- Silhouette attuale
- Peso
- Indice di massa corporea (BMI)
- PSI
- LSI

ALIMENTI E SPUNTINI

L'alimentazione svolge un ruolo essenziale ai fini di una vita sana. Puoi scegliere tra diversi cibi (molti sono buoni, alcuni invece sono dannosi per la salute!). Per il contenute calorico dei vari alimenti, puoi fare riferimento all'appendice. Le regole di carattere generale sono le seguenti:

- Per ogni pasto puoi scegliere un massimo di quattro alimenti;
- A meno che tu non intervenga, il tuo Fitboyz dormirà o svolgerà un'attività; mangerà a orari predefiniti e deciderà da sola cosa mangiare.
- Cinque minuti prima dell'ora programmata per il pasto o lo spuntino, sul display dell'unità verranno visualizzate delle immagini animate (cioè il tuo

Fitboyz che pensa a qualcosa da mangiare) e sentirai una melodia che indica che è ora di mangiare. A questo punto non toccare l'unità se vuoi che il tuo Fitboyz scelga da solo cosa mangiare.

- Scegli l'icona Nessun alimento nel menu CIBO se vuoi che il tuo Fitboyz non scelga da solo cosa mangiare;

- A questo punto puoi scegliere tu nel menu CIBO cosa fargli mangiare.
- A seconda delle tue scelte e dell'ora del giorno, verranno visualizzate combinazioni diverse di immagini animate

Se opti per scegliere tu cosà fargli mangiare:

- Vai al menu CIBO, premi i tasti B e D per scorrere i diversi alimenti disponibili;
- Tutti gli alimenti sono numerati. In tutto sono 68 tra cibi / bevande + acqua + Nessun alimento .
- Se desideri selezionare l'alimento/bevanda presente sullo schermo, premi il tasto C: l'unità emetterà un segnale acustico.
- Premi i tasti B e D per scorrere gli altri alimenti e premi quindi il tasto C fino a che non avrai selezionato i quattro alimenti. A questo punto sul display dell'unità verrà visualizzata l'immagine animata del tuo Fitboyz che mangia.
- Se scegli meno di quattro alimenti, premi il tasto A quando pensi che la selezione effettuata sia sufficiente.
- La durata di ogni pasto è di 5 minuti. Puoi selezionare l'icona Nessun alimento nel menu CIBO se decidi che, in fin dei conti, il tuo Fitboyz non deve mangiare quanto hai scelto per lui. Puoi anche selezionare l'icona Nessun alimento se hai fatto una scelto sbagliata e desideri modificarla.

Oltre al cibo, è anche importante bere molta acqua. Il tuo Fitboyz ne deve bere almeno 8 bicchieri al giorno.

ESERCIZIO FISICO

Fai riferimento al manuale di istruzioni per le attività/esercizi fisici disponibili e per le relative calorie che si bruciano in un'ora di esercizio continuo. In questo gioco ogni seduta di attività fisica ha una durata di 5 minuti. Come nella vita reale, occorre avere pazienza e completare l'allenamento/attività.

- Non è possibile interrompere l'esercizio corrente prima del termine della seduta.
- Non è possibile interrompere una seduta di attività fisica con altre attività – a parte bere acqua.
- Non è possibile mangiare o svolgere altre attività durante l'esercizio. Tuttavia è consentito bere acqua;
- Il tuo Fitboyz può scegliere tra attività fisiche diverse: corsa , bicicletta , nuoto , jogging , surf , karate , sollevamento pesi , baseball , tennis , calcio , pallacanestro , sci , aerobica e skateboard .

ATTIVITÀ INTERATTIVE

- Esistono diverse "attività" (non interattive) tra cui scegliere per far divertireil tuo Fitboyz: la danza, il gioco delle freccette, i videogiochi, l'arte, la chitarra, il piano, la palla e i lanci di baseball, e guardare la televisione.

Queste attività verranno scelte dal tuo Fitboyz nel suo tempo libero, anche nel caso in cui tu non le chieda di dedicarvisi.

STILE DI VITA

In questo menu vengono mostrate diverse attività quotidiane: andare in bagno, dormire/svegliarsi, lavarsi i denti, pettinarsi, passare l'aspirapolvere, fare i compiti, leggere, fare la doccia/il bagno. Tutte queste attività sono essenziali per uno stile di vita equilibrato.

NOTA: Quando il tuo Fitboyz è profondamente addormentato, non puoi chiedergli di svolgere le varie attività. Se gli vuoi chiedere di fare qualcosa, devi prima svegliarlo selezionando l'icona nel menu dello stile di vita.

GUARDAROBA

Controlla l'aspetto del tuo Fitboyz sia quando è in forma che quando non lo è.

- Puoi scegliere tra quattro silhouette diverse: sottopeso, nella media, sovrappeso e obesa.
- Se vuoi puoi anche cambiargli i vestiti. Il tuo Fitboyz può indossare un abito nuovo ogni giorno.
- Dopo avere selezionato i capi, sul display dell'unità verrà visualizzata l'immagine del tuo Fitboyz con il vestito nuovo.

GIOCHI (INTERATTIVI) :

Puoi scegliere tra tre giochi interattivi: ping pong, indovina la carta e tris.

Flipper:

- Premi i tasti B e D per muovere la racchetta.
- Premi il tasto C per lanciare la pallina.

- Vinci dopo avere lanciato la pallina per 21 volte.

Indovina la carta

- Indovina la carta che "ha in mano" il computer. Le carte sono in tutto 4.
- Premi i tasti B e D per scorrere le varie carte e premi il tasto C per effettuare la tua selezione.
- Vinci se la carta che hai scelto è la stessa scelta dal computer.

Tris:

- Ci sono 2 linee orizzontali e 2 verticali, che incrociandosi formano tra loro 9 quadrati.
- Utilizza i tasti B e D per spostare il cursore nella posizione desiderata e il tasto C per posizionare il tuo cerchietto. Automaticamente il computer posizionerà il suo quadratino.
- Vince il primo giocatore che riesce a disporre tre cerchietti o tre quadratini di seguito nella stessa riga. Utilizza la tattica che ritieni migliore!

SUGGERIMENTI

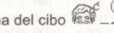
Spetta a te fare in modo che il tuo Fitboyz conduca una vita sana. Non devi limitarti a farlo mangiare in modo salutare, devi anche fare in modo che segua uno stile di vita disciplinato. Ecco alcuni suggerimenti:

- Il tuo Fitboyz deve dormire almeno 7 ore al giorno e non più di 10.
- Non fare dormire il tuo Fitboyz tra le 12.00 e le 20.00.
- Sveglia il tuo Fitboyz tra le 6.00 e le 8.00 e fagli fare colazione tra le 6.00 e le 9.00.
- Fagli lavare i denti non appena si sveglia la mattina e prima di andare a letto la sera;
- A pranzo fallo mangiare tra le 11.00 e le 13.00; deve invece cenare tra le 18.00 e le 20.00.
- Fagli praticare una regolare attività fisica ogni giorno, senza però esagerare; ti consigliamo di non superare le quattro sedute di esercizio fisico giornaliere.
- Non lasciare che il tuo Fitboyz faccia esercizio durante le ore che dovrebbe dedicare al sonno né consentile di bruciare più di 2000 Kcal al giorno facendo attività fisica.
- Non fargli fare esercizio fisico nell'ora successiva a un pasto.
- Fai in modo che il tuo Fitboyz faccia una doccia al giorno.
- Insegna al tuo Fitboyz a concentrarsi sui pasti principali e a non esagerare con gli spuntini tra un pasto e l'altro.

TERMINE DEL GIOCO

Prenditi cura del tuo Fitboyz: diventerà il tuo migliore amico. A volte, tuttavia, potrebbe ammalarsi e potrebbe essere necessario portarlo dal dottore. Situazioni diverse porteranno alla visualizzazione di immagini animate differenti. Ad esempio:

Se il tuo Fitboyz è malato (sta cioè arrivando alla fine del gioco), verrà portato all'ospedale per essere sottoposto a ulteriori cure (una delle immagini animate mostrate sopra verrà visualizzata continuamente sullo schermo). Tutti i tasti, tranne il tasto C saranno disattivati. Premi il tasto C per visualizzare alternativamente la schermata delle immagini animate e quella della data/ora. A questo punto puoi riavviare il gioco premendo il tasto RESET.

Durante il suo soggiorno all'ospedale, il tuo Fitboyz dovrà continuare a seguire uno stile di vita regolare. Ciò significa che dovrà andare a letto e dovrà mangiare come al solito. Di conseguenza, anche dopo le immagini animate che segnalano la fine del gioco, continueranno ad essere visualizzate le immagini animate che mostrano il tuo Fitboyz che sogna del cibo  e quelle del tuo Fitboyz che dorme . L'unica differenza è che non ti sarà più possibile controllare il suo stile di vita. Per prenderti nuovamente cura del tuo Fitboyz, premi il tasto RESET per iniziare a giocare nuovamente.

RESET

Se desideri ricominciare dal principio o arrivare alla fine del gioco o se l'unità non funziona correttamente, puoi premere in qualsiasi momento il tasto RESET sul retro dell'unità utilizzando un oggetto appuntito.

APPENDICE

Nella tabella qui sotto viene indicato il contenuto di calorie dei diversi alimenti inclusi nel menu CIBO. Tranne l'acqua e l'icona Nessun alimento, per motivi di praticità a ogni cibo/bevanda è assegnato sullo schermo un numero di riferimento.

	Alimento	Contenuto calorico indicativo	Icona
	Acqua	0	
1	Latte intero	140	
2	Pancetta	60	
3	Uova	85	
4	Yogurt normale	80	
5	Salsiccia	300	
6	Zucchero	10	
7	Sale	0	

	Alimento	Contenuto calorico indicativo	Icona
8	Ciambella salata	220	
9	Burro	100	
10	Crema di pollo	800	
11	Cheeseburger	350	
12	Lombata	1200	
13	Patatine fritte	250	
14	Carne di maiale	180	
15	Pizza	900	
16	Sgombro	100	
17	Gelato	200	
18	Sandwich al bacon	500	
19	Sformato di carne	280	
20	Torta al cioccolato	300	
21	Krapfen con marmellata	160	
22	Costoletta	700	
23	Salame	300	
24	Cornetto	200	
25	Patate fritte	500	
26	Noccioline	280	
27	Dolciumi/ Caramelle	80	
28	Cola	150	
29	Bevanda gassata	100	

IT

	Alimento	Contenuto calorico indicativo	Icona
30	Hot Dog	250	
31	Formaggio grasso	80	
32	Cioccolato	100	
33	Frullato	160	
34	Avocado	190	
35	Cereali	170	
36	Latte scremato	70	
37	Pane tostato	160	
38	Succo di frutta non zuccherato	80	
39	Yogurt scremato	50	
40	Fagioli	30	
41	Tè	0	
42	Caffè	0	
43	Dolcificante	0	
44	Margarina dietetica	50	
45	Pane integrale	150	
46	Minestra di verdure	50	
47	Hamburger a basso contenuto calorico	200	
48	Patata alla brace	80	
49	Broccoli	8	
50	Cavolo	20	
51	Tonno	90	

	Alimento	Contenuto calorico indicativo	Icona
52	Pollo	110	
53	Fragole	15	
54	Merluzzo	80	
55	Crocchetta di pesce	60	
56	Lattuga	10	
57	Pomodoro	20	
58	Cipolla	20	
59	Carne macinata	170	
60	Riso	230	
61	Pasta	800	
62	Pane a basso contenuto calorico	160	
63	Focaccia	55	
64	Mela	100	
65	Banana	80	
66	Arancia	40	
67	Bibita dietetica	70	
68	Formaggio magro	40	
	Nessun alimento	0	